



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Daniel L. Ragan  
Director

## **Vitaminas Solubles en Grasa y Vitaminas Solubles en Agua: Diferencias, Fuentes, y Cómo Obtenerlas de Manera Saludable**

Las vitaminas son nutrientes esenciales que se encuentran en los alimentos. El cuerpo las necesita en pequeñas cantidades, pero sus funciones específicas resultan vitales; son esenciales para la salud humana.

Las vitaminas se clasifican en: solubles en grasa (Vitaminas: A, D, E, K) y, solubles en agua (Vitaminas B y C). La diferencia entre los dos grupos es muy importante, ya que determina la forma en que el cuerpo las procesará.

Las vitaminas solubles en grasa se disuelven en grasa antes de ser absorbidas por el torrente sanguíneo y poder ejercer sus funciones. El exceso de estas vitaminas se almacena en el hígado y en los tejidos grasos. Y, debido a que se almacenan por un periodo de tiempo largo no se necesita consumirlas todos los días en la dieta diaria. Esto significa que si una persona consume mucha cantidad de estas vitaminas, con el tiempo habrá almacenado en el cuerpo demasiado de la misma y desarrollara una vitaminosis, la cual significa mucha cantidad de una cierta vitamina soluble en grasa en el cuerpo. Esto puede ser peligroso. Por ejemplo, el exceso de vitamina A (más de 25,000 IU-day) puede ocasionar dolor en los huesos, escamas en la piel y, daño al hígado, entre otros efectos.

Las vitaminas solubles en grasa por lo general poseen mayores riesgos que las vitaminas solubles en agua. Comer una dieta normal, bien balanceada no produce ningún riesgo en personas saludables. Sin embargo, tomar suplementos vitamínicos que contienen grandes dosis de vitaminas A, D, E, K puede ocasionar intoxicación, ya que el cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de estas vitaminas.

Otra forma de desequilibrio en relación con este tipo de vitaminas sucede por deficiencia. Las personas cuyo consumo de grasas saludables es muy bajo o, si debido a problemas de salud o, debido al consumo de ciertos medicamentos no absorben bien las grasas, no procesan estas vitaminas adecuadamente y por consecuencia sufren de deficiencia de las mismas.

Las vitaminas solubles en agua, a diferencia de las solubles en grasa, no se almacenan en el cuerpo. Estas vitaminas se disuelven en el agua del cuerpo antes de entrar al torrente

sanguíneo. El cuerpo mantiene la cantidad que necesita y el resto lo elimina en la orina ya que no puede almacenarlas.

Las vitaminas solubles en agua se destruyen fácilmente cuando no se almacenan o preparan adecuadamente.

Para mantenerse saludable lo más importante es que el cuerpo reciba las cantidades recomendadas para cada vitamina todos los días.

Las carnes son una buena fuente de vitaminas solubles en grasa. Las frutas y los vegetales son una gran fuente tanto de vitaminas solubles en grasa como de vitaminas solubles en agua. Por ejemplo: El brócoli contiene vitaminas K, E, A, B, C. El maíz contiene vitaminas C, B, A, E, K. Las manzanas contienen vitaminas C, B, A, E, K. Los melocotones contienen vitaminas: B, C, A.

Se recomienda comer 5 porciones diarias de frutas y vegetales. Con el fin de obtener todas las vitaminas, minerales y antioxidantes que el cuerpo necesita es mejor no cocinarlos sino solamente al vapor. De esta forma no pierden muchas de sus vitaminas solubles en agua.

Para reducir la pérdida de vitaminas, refrigere sus frutas y vegetales; mantenga la leche y los granos en lugares no muy iluminados. Utilice el agua de los vegetales para preparar sopas.

Tan importante como evitar la pérdida de vitaminas en la preparación de frutas y vegetales es saber manipularlos adecuadamente y no correr riesgos innecesarios de enfermarnos en lugar de beneficiarnos al comerlos. Para ello lávese bien las manos antes de cortar o cocinar sus frutas o vegetales. Lávelos siempre. No los corte en una tabla de picar o, con un cuchillo con el que antes cortó carnes crudas. Desinfecte regularmente todas sus superficies de cocina en las que prepara alimentos.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**